



令和7年5月1日 長池小学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多
いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。また、体が暑さに慣れていないこ
の時期は、熱中症にも注意が必要です。バランスのよい食事、十分な睡眠、こまめな水分補給
を心がけましょう。



けんこうしんだん スケジュール

自分の健康診断のスケジュールを確認しておきましょう！

	日(曜日)	学年	何をしらべるのかな？ 気をつけることは？
視力検査	1(木)	5年生	めがね・ハンカチを忘れずに持ってきてましょう。
	2(金)	4年生	
	7(水)	3年生	
	8(木)	2年生	
	9(金)	1年生	
心臓検診	13(火)	1年生	心臓に病気がないかしらべます。
眼科検診	15(木)	全学年	目に病気がないかしらべます。
耳鼻科検診	22(木)	全学年	耳、鼻、のどに病気がないかしらべます。かみの毛が長い人は、耳が外に出るようにで結んでおきましょう。
内科検診	20(火)	2・6年生	体や骨・関節に病気や異常がないかしらべます。
	27(火)	3・5年生	
	29(木)	1・4年生	



手をあらった後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいて
いますか？ ぬれたままにしていたり、服で手をふいたりしていま
せんか？ 手あらいでばい菌やよごれなどを落としたのに、別の
よごれがついてしまったら、手あらいの効果が弱くなってしまいます。

これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると
便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくように
しましょう。



けんこうしんだんを役立てよう

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、
くわしい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、
あなたの今の体の状態を調べるためにおこなっています。
自分の健康について知るための大切な手がかりですから、きちんと
結果をチェックして、健康維持に役立てましょう。
受診やくわしい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早
く医療機関を受診しましょう。



～お世話になる学校医の先生方～

内科……田中 純一 先生

眼科……杉本 浩一 先生

耳鼻咽喉科…二村 吉継 先生

歯科……宮本 博文 先生

薬剤師……久保 陽子 先生

お会いした時は、
大きな声であい
さつしよう！